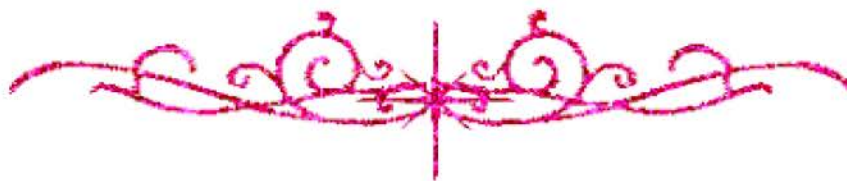


بسم الله الرحمن الرحيم





شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم



جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

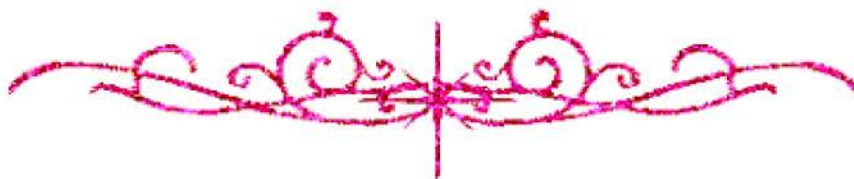
قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



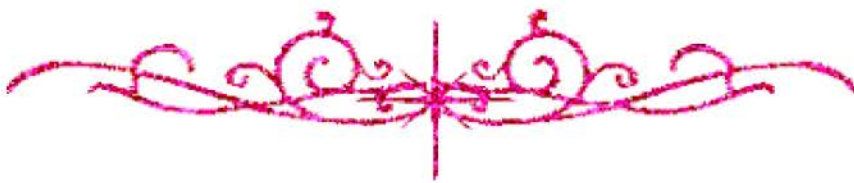
يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



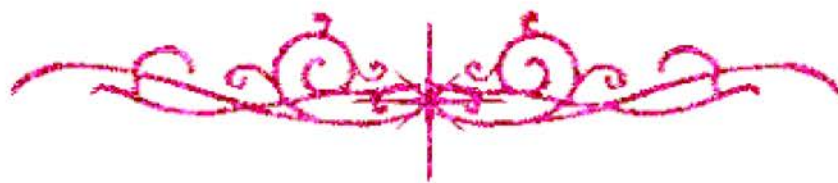


بعض الوثائق الأصلية تالفة





بالرسالة صفحات
لم ترد بالأصل



١٣١٧٩٧



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

**فاعلية التدريب المكثف على بعض المتغيرات الفسيولوجية
والمستوى الرقمي لدى سباحي المسافات القصيرة
بمحافظة المنيا**

إعداد

احمد نبيل محمد عبد العليم

المعيد بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية
جامعة المنيا

إشراف

دكتور

طارق محمد صلاح الدين فضلي

مدرس بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية
جامعة المنيا

دكتور

عبد العزيز عبد الحميد عبد الهادي عمر

الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية
جامعة المنيا

بحث مقدم لتحقيق إحدى متطلبات الحصول على
درجة الماجستير في التربية الرياضية

١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م

قرار لجنة المناقشة والحكم

فى البحث المقدم من الباحث / أحمد نبيل محمد عبد العليم المعيد بقسم التدريب الرياضى
بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا لنيل درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعه :
"فاعلية التدريب المكثف على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمى لدى سباحي
المسافات القصيرة بمحافظة المنيا "

فى تمام الساعة (١٢) ظهراً يوم الثلاثاء الموافق ٢٧ / ٧ / ٢٠٠٤م فى مقر كلية التربية
الرياضية - جامعة المنيا اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمعتمدة من مجلس الكلية بتاريخ
١٨ / ٧ / ٢٠٠٤م ومن السيد الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا بتاريخ
٢٠ / ٧ / ٢٠٠٤م والمشكلة من السادة :

أ. د. / محمود محمد حسن عبد الله أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان
(مناقشاً)

أ. د. / محسن على على أبو النور أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضى جامعة المنيا
(مناقشاً)

أ. م. د. / عبد العزيز عبد الحميد عبد الهادى عمر أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى جامعة المنيا
(مشرفاً)

وناقشت الدارس فى البحث المقدم والمسجل بتاريخ ١٦ / ٦ / ٢٠٠٣م والمعتمد من السيد
الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١٩ / ٨ / ٢٠٠٣م
وبعد المناقشة علناً فى الرسالة موضوع البحث وبعد المداولة قررت اللجنة **قبول** الرسالة
واقترحت **منح** الباحث / أحمد نبيل محمد عبد العليم درجة الماجستير فى التربية
الرياضية .

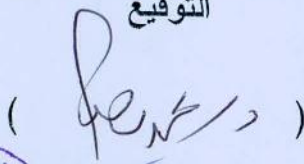
أعضاء اللجنة

أ. د. / محمود محمد حسن عبد الله

أ. د. / محسن على على أبو النور

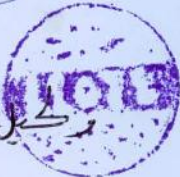
أ. م. د. / عبد العزيز عبد الحميد عبد الهادى عمر

التوقيع

()

()

()



كلية التربية الرياضية
جامعة المنيا

شكر وتقدير

بعد الحمد لله رب العالمين ، جل شأنه وعظمت قدرته ... لما وفقني إليه فله الحمد على نعمه والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد النبي الأمي الأمين .

لا يسعني وقد انتهيت من هذا العمل إلا أن أتقدم بخالص الشكر وعظيم التقدير إلى أستاذي الكريم الدكتور / **عبد العزيز عبد الحميد عبد الهادي عمر** أستاذ التدريب الرياضي المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا . لما خصني به من وقت وجهد وعلم وشملي برعاية وتوجيه طوال إشرافه على هذا البحث وقد حاولت أن أتعلم من سيادته بقدر استطاعتي ، فكان وسيظل نعم الأستاذ بعلمه وعطائه المتجدد ، فجزاه الله عنى خير الجزاء .

كما أتقدم بخالص شكرى وتقديرى الى أستاذي الفاضل الدكتور / **طارق محمد صلاح الدين** المدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا لما بذلة معى فى طريق البحث منذ بدايته حتى أخذ صورته الحالية ، وقد تعلمت منه طوال إشرافه على هذا البحث الكثير والكثير فجزاه الله عنى خير الجزاء .

وأقدم من الشكر ما تعجز الكلمات عن وصفه أو التعبير عنه الى كل من الأستاذين الفاضلين الأستاذ الدكتور / **محمود محمد حسن** أستاذ التدريب الرياضي المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان والأستاذ الدكتور / **محسن على أبو النور** أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا لتفضلهما بقبول مناقشة هذه الدراسة .

وكذلك لا يفوتنى فى هذا المقام ان أتقدم بخالص الشكر والعرفان بالجميل إلى أصل كل حق وسبب وجودى ودعامتى فى الحياة وسندى بعد الله تعالى إلى من أخفض لهما جناح الذل من الرحمة الى أبى وأمى فلولاهما ما كنت وما كان هذا العمل ، شكر الله لهما وأعاننى على برهما .

وأخص بعظيم شكرى وتقديرى واحترامى إلى شقيقى وكل من ساعدنى وقدم لى العطاء مما كان له عظيم الأثر فى تشجيعى على بذل المزيد من الجهد لإخراج هذا العمل بصورته الحالية .

وأخيراً فلا ادعى إننى قد بلغت الغاية وحسبى أننى قد حاولت فالكمال لله تعالى ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء والله ذو الفضل العظيم .

الباحث

قائمة المحتويات

الموضوع :	رقم الصفحة
قرار لجنة المناقشة والحكم	ب
شكر وتقدير	ج
قائمة المحتويات	د
قائمة الجداول	ز
قائمة الأشكال	ط
قائمة الملاحق	ي

الفصل الأول

مقدمة البحث

المقدمة ومشكلة البحث	٢
أهمية البحث والحاجة إليه	٤
هدف البحث	٥
فروض البحث	٥
التعريف ببعض المصطلحات والمفاهيم الواردة بالبحث	٥

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات السابقة

أولاً : القراءات النظرية	٨
— ماهية ومفهوم وأهداف التدريب الرياضي	٨
— متطلبات التدريب الرياضي	٩
— أنواع التخطيط الرياضي	١١
— تخطيط التدريب الفتري (المفاجئ السريع المكثف)	١٢
— الفورمة الرياضية ومراحلها	١٢
— الاعتبارات العامة لتخطيط التدريب التي تتضمنها كل وحدة تدريبية	١٣
— تخطيط الوحدة التدريبية	١٤
— أهداف وحدة التدريب	١٤
— أجزاء الوحدة التدريبية	١٤

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
— أنواع الوحدات التدريبية.....	١٥
— مفهوم وماهية وأهداف التدريب المكثف.....	١٦
— أسباب استخدام التدريب المكثف.....	١٨
— مخاطر التدريب المكثف.....	١٨
— ما يجب مراعاته عند استخدام التدريب المكثف للناشئين.....	١٩
— فسيولوجيا السباحة	٢٠
— تأثير السباحة على عضلة القلب.....	٢٠
— تأثير السباحة على الجهاز التنفسي	٢١
— التدريب في السباحة " التدريب الأرضي ، التدريب المائي ".....	٢٣
— تدريب سباحي المسافات القصيرة " سباحي السرعة "	٢٥
ثانياً : الدراسات السابقة	٢٦
— عرض الدراسات السابقة	٢٦
— التعليق على الدراسات السابقة	٣٤

الفصل الثالث

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث	٣٧
مجتمع البحث	٣٧
عينة البحث	٣٧
أدوات البحث.....	٤١
البرنامج التدريبي المقترح	٤٧
الدراسة الاستطلاعية	٥٤
الخطوات التنفيذية للبحث	٥٥
الأسلوب الإحصائي المستخدم	٥٦

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض النتائج	٥٨
تفسير ومناقشة النتائج	٧٢

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

٧٧	 الاستخلاصات
٧٧	 التوصيات

قائمة المراجع

٨٠	 أولاً : المراجع باللغة العربية
٨٥	 ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية

ملخص البحث

٩٦	 ملخص البحث باللغة العربية
٩٧	 ملخص البحث باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمجموعتى البحث فى المتغيرات قيد البحث	٣٨
٢	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات القبلية فى المتغيرات قيد البحث بطريقة مان - وتينى اللابارومترية	٤٠
٣	دلالة الفروق بين السباحين ذوى المستوى المرتفع والمستوى المنخفض فى اختبارات القدرات البدنية قيد البحث بطريقة مان - وتينى اللابارومترية...	٤٣
٤	معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث.....	٤٤
٥	دلالة الفروق بين السباحين ذوى المستوى المرتفع والمستوى المنخفض فى اختبارات المستوى الرقوى قيد البحث بطريقة مان - وتينى اللابارومترية ..	٤٥
٦	معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لاختبارات المستوى الرقوى قيد البحث	٤٦
٧	مكونات الحمل التدريبى للبرنامج باستخدام التدريب المكثف "مرحلة الأعداد العام"	٥١
٨	مكونات الحمل التدريبى للبرنامج باستخدام التدريب المكثف "مرحلة الأعداد الخاص"	٥٢
٩	مكونات الحمل التدريبى للبرنامج باستخدام التدريب المكثف "مرحلة ما قبل المنافسات"	٥٣
١٠	دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللابارومترى	٥٩
١١	دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات المستوى الرقوى لسباحة الزحف على البطن بطريقة ويلكوكسون اللابارومترى	٦١
١٢	دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللابارومترى	٦٣
١٣	دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات المستوى الرقوى لسباحة الزحف على البطن بطريقة ويلكوكسون اللابارومترى	٦٥
١٤	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسيين البعدين للمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث بطريقة مان - وتينى اللابارومترية	٦٧

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١٥	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسيين البعديين للمتغيرات المستوى الرقوى قيد البحث بطريقة مان - وتينى اللابارومترية	٦٩
١٦	معدلات نسب التحسن المئوية للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث	٧١
١٧	معدلات نسب التحسن المئوية للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات المستوى الرقوى قيد البحث	٧١

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٩	متطلبات التدريب الرياضي عامة.....	١
١٠	متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العليا	٢
٦٠	رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.....	٣
٦٢	رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات المستوى الرقعى لسباحة الزحف على البطن.....	٤
٦٤	رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.....	٥
٦٦	رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات المستوى الرقعى لسباحة الزحف على البطن.....	٦
٦٨	رسم بياني يوضح الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى متوسطى القياسين البعديين للمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.....	٧
٧٠	رسم بياني يوضح الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى متوسطى القياسين البعديين لمتغيرات المستوى الرقعى لسباحة الزحف على البطن.....	٨

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
(أ)	أسماء السادة الخبراء.....	٨٧
(ب)	استمارة استطلاع الرأي فى البرنامج التدريبي المقترح	٨٨
(ج)	الموافقات الإدارية.....	٨٩
(د)	استمارة جمع البيانات	٩٠
(هـ)	الاختبارات (البدنية ، الفسيولوجية ، المستوى الرقمى)	٩١
(و)	البرنامج التدريبي المقترح.....	٩٢
(ز)	الوحدات التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح.....	٩٣
(ح)	التدريبات الأرضية المستخدمة فى البرنامج التدريبي المقترح	٩٤